12月予定献立表

令和6年12月池田町学校給食センター

日	曜日					
2	月	**ごはん** 米　強化米	**白菜と油揚げの味噌汁** 白菜　油揚げ　味噌 削り節　昆布	**豚肉のかりん揚げ** 豚肉　生姜　醤油　酒 でん粉　サラダ油　砂糖	**やみつきキャベツ** キャベツ　きゅうり 塩昆布　ごま油	牛乳
3	火	**スタミナ丼** 米　強化米　豚肉　にら　もやし　人参　メンマ　ごま　ごま油　生姜 にんにく　醤油　みりん　ウスターソース　砂糖　豆板醤　でん粉		**ほうれん草のスープ** **玉葱**　人参　ほうれん草 サラダ油　コンソメ　醤油	**大根のツナサラダ** 大根　人参　きゅうり　ツナ ごま　砂糖　ごま油　醤油　味噌	牛乳
4	水	**ごはん** 米　強化米	新メニュー **小松菜と玉葱の味噌汁** 小松菜　**玉葱**　味噌 削り節　昆布	**さばの味噌煮** （さば　味噌　砂糖　みりん　でん粉 他　一部にさば・大豆を含む）	**さつま揚げとこんにゃくの煮つけ** さつま揚げ　こんにゃく　サラダ油 ごま　酒　砂糖　醤油　豆板醤	牛乳
5	木	**味噌ラーメン** ラーメン　豚肉　いか　長葱　もやし　メンマ　わかめ 味噌ラーメンスープ　ラード　鶏ガラ　削り節　人参　**玉葱** 生姜　にんにく　かつおエキス　ごま油		**揚げ餃子（2個）** （キャベツ　小麦粉　鶏肉　豚肉　玉葱　にら　なたね油 ごま油　食塩　酒　オイスターソース　でん粉　米粉　香辛料 大豆粉 砂糖 他一部にごまを含む）サラダ油	**果物　りんご** りんご	牛乳
6	金	**ひじきごはん** 米　強化米　麦　醤油　砂糖 酒　みりん　鶏肉　ひじき 人参　油揚げ　ごま	**じゃがいもと豆腐の味噌汁** **じゃがいも**　豆腐　長葱 味噌　削り節　昆布	**揚げ大豆の甘だれがらめ** **大豆**　さやいんげん　でん粉 サラダ油　砂糖　醤油　ごま	**梅おかか和え** 白菜　きゅうり　砂糖 練り梅（りんごを含む） みりん　醤油　花かつお	牛乳
9	月	**ごはん** 米　強化米	**白菜とさつま揚げの味噌汁** 白菜　さつま揚げ　人参 味噌　削り節　昆布	**ほっけフライ** （ほっけ　パン粉　小麦粉　他） サラダ油　ウスターソース	**わかめサラダ** わかめ　きゅうり　人参　コーン 砂糖　酢　醤油　ごま油	牛乳
10	火	**チョコチップパン** （小麦粉　砂糖　食塩　鶏卵 脱脂粉乳　イースト　ショートニング マーガリン　チョコチップ）	**マッシュルームスープ** マッシュルーム　**玉葱**　たけのこ **ウインナー**　コンソメ　醤油 スープストック　鶏ガラ　人参	**じゃがいものミートソース焼き** **じゃがいも**　**玉葱**　豚肉　人参　トマト缶 デミグラスソース　にんにく　サラダ油　砂糖 ケチャップ　味噌　チーズ　パセリ　バジル	**ミックス野菜サラダ** 大根　キャベツ　きゅうり　パプリカ オニオンドレッシング（一部に小麦・乳・ ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんごを含む）	牛乳
11	水	**ごはん** 米　強化米	**わかめスープ** わかめ　**ベーコン**　たけのこ スープストック　コンソメ　醤油 鶏ガラ　**玉葱**　人参	**チーズタッカルビ** 鶏肉　生姜　にんにく　砂糖　酒　醤油 キムチ　人参　キャベツ　長葱　にら　**玉葱** サラダ油　コチュジャン　豆板醤　でん粉 ごま　トッポギ（もち）　チーズ	**ほたての和え物** ほたて　きゅうり　もやし ハム　ごま油　サラダ油 砂糖　醤油　辛子	牛乳
12	木	ソウルフードを巡る旅 第八弾　美瑛町メニュー **カレーうどん**　新メニュー うどん　**玉葱**　人参　豚肉　カレールウ（一部に乳・小麦・豚肉・大豆・りんご・鶏肉・ バナナを含む）サラダ油　ケチャップ　ウスターソース　にんにく　生姜　カレー粉　砂糖 スープストック　めんつゆ　コンソメ　醤油　みりん　でん粉　鶏ガラ　削り節　かつおエキス		**地恵贈さんのいんかのめざめを使った揚げ芋**　新メニュー フライドポテト（いんかのめざめ）鶏卵　牛乳 ホットケーキミックス（一部に小麦・乳・ 大豆を含む）砂糖　サラダ油　ケチャップ小袋	**美瑛の青い池風ゼリー** サイダーゼリー	牛乳
13	金	**焼き豚チャーハン** 豚肉　長葱　生姜　にんにく　醤油　酒　みりん　人参　**玉葱** 干椎茸　サラダ油　ごま油　砂糖　米　麦　強化米		**味噌ワンタンスープ** 鶏肉　メンマ　白菜　ワンタン　長葱　にんにく　生姜 味噌ラーメンスープ　にんにく　スープストック 鶏ガラ　**玉葱**　人参　かつおエキス　みりん　サラダ油	**さっぱりコーンのサラダ** キャベツ　きゅうり　コーン　青じそドレッシング （醤油　酢　砂糖　鰹節エキス　ほたてエキス 青じそ　他　一部に小麦・大豆・さばを含む）	牛乳
16	月	**ごはん** 米　強化米	**青梗菜と春雨のスープ** 青梗菜　きくらげ　春雨 サラダ油　コンソメ　醤油	**たらの味噌マヨネーズ焼き** たら　酒　味噌　**玉葱**　人参 エッグケアマヨネーズ（卵不使用）	**洋風きんぴら** ごぼう　人参　**ベーコン**　サラダ油 砂糖　醤油　白ワインビネガー	牛乳
17	火	**ミルクパン** （小麦粉　砂糖　鶏卵　食塩 脱脂粉乳　イースト　牛乳 ショートニング　マーガリン）	**マカロニ入りクリームシチュー** 人参　**玉葱**　**じゃがいも**　**ベーコン**　コーン マカロニ　チーズ　生クリーム　サラダ油 コンソメ　小麦粉　バター　牛乳	**おさつコロッケ** （さつまいも　じゃがいも　砂糖　パン粉　パーム油 食塩　小麦加工品　小麦粉　黒ごま　パプリカ粉末 でん粉　他　一部に乳・大豆・ごまを含む）サラダ油	**フルーツゼリー和え（ゆず）** ブロックゼリー（ゆず果汁　他） みかん缶　パイン缶	牛乳
18	水	**ハヤシライス** 米　麦　強化米　豚肉　**トカップ赤**　**玉葱**　人参　生姜　にんにく　セロリ　砂糖 トマトソース　トマトピューレ　デミグラスソース　ハヤシルウ（一部に小麦を含む） バジル　オールスパイス　バター　エスパニョールソース　ケチャップ		**ほうれん草のベーコンサラダ** ほうれん草　キャベツ　**ベーコン** オリーブ油　砂糖　醤油　酢	**クリスマスケーキ** 町内のお菓子の小松さんと お菓子のかほりさんに 作ってもらいます。お楽しみに♫	牛乳
19	木	**ツナスパゲティ** スパゲッティ　**玉葱**　ツナ　人参　ピーマン　マッシュルーム　**ベーコン** バター　ケチャップ　トマトソース　デミグラスソース　コンソメ ウスターソース　砂糖　サラダ油		**ウインナーソーセージ（小1本・中2本）** **ウインナーソーセージ**	**海藻ともやしのサラダ** 海藻ミックス　人参　もやし 塩中華ドレッシング（水飴　砂糖　酢 植物油脂　にんにく　昆布エキス　他）	牛乳
20	金	**ごはん** 米　強化米	**豆腐と長葱の味噌汁** 豆腐　長葱 味噌　削り節　昆布	**鶏肉とれんこんの甘辛揚げ** 鶏肉　れんこん　でん粉　サラダ油 さやいんげん　砂糖　醤油　みりん	**かぼちゃサラダ** かぼちゃ　きゅうり　人参　砂糖 エッグケアマヨネーズ（卵不使用）	牛乳
23	月	**中華丼** 米　麦　強化米　豚肉　生姜　にんにく　酒　いか　白菜　長葱 たけのこ　人参　きくらげ　サラダ油　八宝菜の素　塩ラーメンスープ コンソメ　砂糖　でん粉　ごま油		**白花豆コロッケ** （白花豆　じゃがいも　バター　砂糖　塩 パン粉　でん粉　他　一部に乳・小麦・ 大豆を含む）サラダ油　ウスターソース	**甘夏みかん** 甘夏みかん	牛乳
24	火	**小豆パン** （小麦粉　砂糖　食塩　鶏卵 脱脂粉乳　イースト　小豆 ショートニング　マーガリン）	**かぶとベーコンのスープ** かぶ　**ベーコン**　**玉葱**　コンソメ	**スペイン風オムレツ** **じゃがいも**　**玉葱**　ハム　ピーマン　トマト缶 鶏卵　サラダ油　チーズ　コンソメ　ケチャップ ウスターソース　砂糖　パセリ　でん粉	**切干大根サラダ** 切干大根　もやし　きゅうり　人参 ごま油　砂糖　醤油　酢　ごま	牛乳
25	水	**スパイシーピラフ** 米　強化米　麦　カレー粉　**玉葱** ピーマン　サラダ油　にんにく 鶏肉　バター　ケチャップ　コンソメ	**高野豆腐のスープ** 高野豆腐　小松菜　人参 **ウインナー**　コンソメ	**クリスピーチキン** （鶏肉　水飴　醤油　にんにく 香辛料　食塩　小麦粉 大豆粉　他）サラダ油	**マセドアンサラダ** さつまいも　キャベツ　きゅうり 人参　コーン　ハム　砂糖 エッグケアマヨネーズ（卵不使用）	ジョア

✿各献立に入っている食材はおおよそ記入してありますが、調味料や加工品についての微量成分はすべて記入できない場合があります。塩・胡椒は毎日のように使用しているため、記載を省略しています。

✿原材料欄（）で記載されている食品は既製品になります。

✿鶏ガラ以降に記載されている人参・玉葱は出汁に使用しています。

1食あたりの平均摂取量

	熱量	たんぱく質	脂質	食塩
小学生	717kcal	25.1ｇ	22.3g	2.6ｇ
中学生	876kcal	29.8g	26.4g	3.2g

【学校給食摂取基準について】

各年齢の成長期の子どもたちに必要な栄養摂取の基準。

いただきます 感謝の気持ちをわすれずに

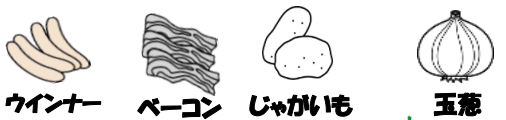
この基準値をもとに学校給食の献立を考えています。

残さず食べられるよう少しずつ努力していきましょう。

		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
小学生	低学年	530Kcal	全摂取エネルギーの13～20%	全摂取エネルギーの20～30%	1.5g未満
	中学年	650Kcal			2g未満
	高学年	780Kcal			
中学生		830Kcal			2.5g未満

今月は8種類の池田町産食材を使います。

～池田町産の食材をすすんで食べよう～



太字で記載されている食材は池田町産の食材です。

12月21日は冬至。冬至にまつわる食材のかぼちゃや『ん』のつく食べ物を使いました☆